

2023
JULHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 03/07/2023	DATA: 04/07/2023	DATA: 05/07/2023	DATA: 06/07/2023	DATA: 07/07/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA(MAMÃO) FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA BISCOITO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (REPOLHO)	MACARRÃO AO MOLHO (CUBOS /COLORAU) SALADA - PEPINO FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO Á BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	533	403	502	455	551
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/07/2023	DATA: 11/07/2023	DATA: 12/07/2023	DATA: 13/07/2023	DATA: 14/07/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17 /07/2023	DATA: 18/07/2023	DATA: 19/07/2023	DATA: 20/07/2023	DATA: 21/07/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					

2023 JULHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/07/2023	DATA: 25/07/2023	DATA: 26/07/2023	DATA: 27/07/2023	DATA: 28/07/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	SUCO DE POLPA BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL		477	382	501	512
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 31/07/2023	DATA: 01/08/2023	DATA: 02/08/2023	DATA: 03/08/2023	DATA: 04/08/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU /FILÉ/ BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	583	367	550	477	590

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.049	575
PROT. (g)	329	24
LIPÍDEOS (g)	219	16
SAT. (g)	83	6
CARB. (g)	1.207	86
FIBRA (g)	91	7
CÁLCIO (mg)	2.705	193
MAGNÉSIO (mg)	1.211	86
FERRO (mg)	48	3
ZINCO (mg)	42	3
RETINOL (mcg)	1.382	99
VIT. C (mg)	425	30
SÓDIO (mg)	8.912	637
GORD. TRANS (g)	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- * Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- * Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- * O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- * As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- * Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.



2023
JULHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/07/2023 A 07/07/2023			SEMANA DE 10/07/2023 A 14/07/2023 RECESSO		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.444	489	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	96	19	PROT. (g)		0
LIPÍDEOS (g)	67	13	LIPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)	27	5	SAT. (g)		0
CARB. (g)	374	75	CARB. (g)		0
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	708	142	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	323	65	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	315	63	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	110	22	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	2524	505	SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)		0

SEMANA DE 17/07/2023 A 21/07/2023 RECESSO			SEMANA DE 24/07/2023 A 28/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0	E. (KCAL)	1.873	468
PROT. (g)		0	PROT. (g)	80	20
LIPÍDEOS (g)		0	LIPÍDEOS (g)	49	12
SAT. (g)		0	SAT. (g)	19	5
CARB. (g)		0	CARB. (g)	278	70
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)	18	5
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)	667	167
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)	278	70
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)	263	66
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)	72	18
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)	1908	477
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/07/2023 A 02/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.567	513
PROT. (g)	110	22
LIPÍDEOS (g)	67	13
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	385	77
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	892	178
MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	429	86
VIT. C (mg)	187	37
SÓDIO (mg)	2754	551
GORD. TRANS (g)	0	0